१🟦 प्याज़ का सिरका (Pyaj Ka Sirka | Onion Vinegar)

स्वाद: तीखा खट्टा

समय: १२–१५ दिन

उपयोग: सलाद, चाट, प्याज़ सिरका

सामग्री:

प्याज़ – २ मध्यम (बारीक कटे)

चीनी – १ टेबलस्पून

पानी – २ कप

विधि:

१. काँच की साफ बोतल में कटे प्याज़ डालें। २. ऊपर से चीनी और पानी डालें। ३. ढक्कन हल्का ढीला रखें। ४. १२–१५ दिन छायादार जगह रखें। ५. हर २–३ दिन में लकड़ी के चम्मच से चलाएँ। ६. खट्टा होने पर छानकर बोतल में भर लें।

२🟦 गन्ने का सिरका (Ganne Ka Sirka | Sugarcane Vinegar)

स्वाद: हल्का मीठा–खट्टा

समय: २०–२५ दिन

उपयोग: सलाद, अचार

सामग्री:

ताज़ा गन्ने का रस – २ कप

पुराना सिरका – २ टेबलस्पून (वैकल्पिक)

विधि:

१. गन्ने का रस काँच की बोतल में डालें। २. चाहें तो पुराना सिरका मिलाएँ। ३. ढककर २०–२५ दिन गुनगुनी जगह रखें। ४. हर ३–४ दिन में बोतल हिलाएँ। ५. खट्टा स्वाद आते ही छान लें।

३🟦 जामुन का सिरका (Jamun Ka Sirka | Jamun Vinegar)

स्वाद: तीखा खट्टा

समय: २२–२५ दिन

उपयोग: सलाद, डिटॉक्स ड्रिंक

सामग्री:

पके जामुन – १ कप (मसलकर)

चीनी – २ टेबलस्पून

पानी – १ कप

विधि:

१. जामुन मसलकर काँच की बोतल में डालें। २. चीनी और पानी मिलाएँ। ३. ढककर २२–२५ दिन अँधेरी जगह रखें। ४. बीच–बीच में चलाते रहें। ५. खट्टा होने पर छान लें।

४🟦 अंगूर का सिरका (Angoor Ka Sirka | Grapes Vinegar)

स्वाद: तेज़ खट्टा

समय: २०–२२ दिन

उपयोग: सलाद, अचार

सामग्री:

काले अंगूर – १ कप (मसलकर)

चीनी – २ टेबलस्पून

पानी – १ कप

विधि:

१. अंगूर मसलकर बोतल में डालें। २. चीनी और पानी मिलाएँ। ३. २०–२२ दिन ढककर रखें। ४. बीच–बीच में चलाएँ। ५. छानकर स्टोर करें।

५🟦 चावल का सिरका (Chawal Ka Sirka | Rice Vinegar)

स्वाद: हल्का खट्टा

समय: १५–२० दिन

उपयोग: चाइनीज़ रेसिपी, सूप

सामग्री:

पके चावल – १ कप

चीनी – १ टेबलस्पून

पानी – २ कप

विधि:

१. चावल, पानी और चीनी बोतल में डालें। २. ढक्कन हल्का ढीला रखें। ३. १५–२० दिन गुनगुनी जगह रखें। ४. छानकर इस्तेमाल करें।

६🟦 सेब का सिरका (Seb Ka Sirka | Apple Vinegar)

स्वाद: हल्का खट्टा

समय: २०–२५ दिन

उपयोग: सलाद, हेल्थ ड्रिंक

सामग्री:

सेब – ३ (छोटे टुकड़ों में कटे)

चीनी – २ टेबलस्पून

पानी – जरूरत अनुसार

विधि:

१. सेब के टुकड़े काँच की बोतल में डालें। २. चीनी और पानी डालकर ढकें। ३. २०–२५ दिन अँधेरी जगह रखें। ४. हर २–३ दिन में चलाएँ। ५. छानकर बोतल में भर लें।

🫒🫒🫒🫒🫒१ चम्मच सर्दी भर खालो घुटना–कमर दर्द, खून की कमी चश्मा दूर, बाल चेहरा चमके भरपूर

आंवला च्यवनप्राश रेसिपी

सामग्री:

* आंवला – १ किलो

* अदरक – ५० ग्राम

* गुड़ – ५०० ग्राम

* मिश्री – २५० ग्राम

* खजूर – २०० ग्राम (बीज निकाला हुआ)

* देसी घी – ३ से ४ बड़े चम्मच

* अश्वगंधा – २० ग्राम

* शतावरी (Satavari) – २० ग्राम

* पिपली – १० नग

* सूखा अदरक – २०–३० ग्राम

* काली मिर्च साबुत – १ बड़ा चम्मच

* लौंग – १०

* हरी इलायची – १०

* नमक – १ छोटा चम्मच

* काला नमक – १ छोटा चम्मच

* तुलसी के पत्ते – १०

* बादाम – २० ग्राम

* अखरोट – २० ग्राम

* हल्दी पाउडर/कच्ची हल्दी – १/२ छोटा चम्मच

* शहद – १०० मिलीलीटर

विधि:

१. आंवले की तैयारी: आंवलों को अच्छी तरह धोकर स्टीमर में उबालें या कूकर में १–२ सीटी लगाएँ। ठंडा होने पर बीज निकालकर उन्हें मिक्सी में पेस्ट बना लें।

२. मिश्रण तैयार करना: एक भारी तले के बर्तन में देसी घी गर्म करें। उसमें आंवले का पेस्ट डालकर धीमी आँच पर भूनें जब तक उसका रंग थोड़ा गहरा न हो जाए।

३. खजूर, मिश्री और गुड़ मिलाएँ: खजूर को बारीक काटकर, उसके साथ मिश्री और गुड़ मिलाएँ और आँवले के मिश्रण में डालकर १०–१२ मिनट तक पकाएँ, जब तक सब अच्छी तरह घुल जाए।

४. मसालों को तैयार करें: अश्वगंधा, शतावरी, पिपली, सूखा अदरक, काली मिर्च, लौंग, इलायची, और हल्दी को पीसकर एक बारीक पाउडर बना लें। इसके साथ नमक, काला नमक और तुलसी के पत्ते मिलाएँ।

५. पाउडर मिलाएँ: तैयार मसाला पाउडर और बादाम–अखरोट का पाउडर मिश्रण में डालकर ५–७ मिनट तक हिलाते रहें ताकि सब कुछ एकसार हो जाए।

६. ठंडा करें और शहद मिलाएँ: गैस बंद करके मिश्रण को ठंडा होने दें। जब मिश्रण पूरी तरह से ठंडा हो जाए, तब शहद मिलाएँ और अच्छी तरह मिक्स करें।

७. संभरें: तैयार च्यवनप्राश को कांच के जार में भरकर ठंडी और सूखी जगह में रखें। यह लंबे समय तक सुरक्षित रहेगा।

उपयोग:

* प्रतिदिन सुबह और रात को १–२ चम्मच गर्म दूध या पानी के साथ लें। * यह इम्युनिटी बढ़ाता है, पाचन सुधारता है और शरीर को ऊर्जा देता है।

🌿🌿🌿🌿🌿 ६ प्रकार के घर पर बनने वाले ड्राय पाउडर

🧄१. लहसुन का ड्राय पाउडर

सामग्री

लहसुन – ५०० ग्राम

बनाने की विधि

१. लहसुन की कलियाँ छील लें। २. पतले स्लाइस में काट लें। ३. धूप में २–३ दिन या ओवन में ६०°C पर सुखाएँ। ४. जब पूरी तरह कुरकुरा हो जाए, मिक्सी में पीस लें। ५. छलनी से छानकर एयरटाइट डिब्बे में भरें।

उपयोग: सब्ज़ी, दाल, चटनी, स्नैक्स

स्टोरेज: ६ महीने तक

🍅 २. टमाटर का ड्राय पाउडर

सामग्री

पके लाल टमाटर – १ किलो

बनाने की विधि

१. टमाटर धोकर पतले स्लाइस करें। २. बीज निकाल दें। ३. धूप या ओवन में पूरी तरह सुखाएँ। ४. सूखे टमाटर मिक्सी में पीस लें। ५. छानकर डिब्बे में रखें।

उपयोग: ग्रेवी, सूप, चटनी

स्टोरेज: ४–५ महीने

🌱 ३. अदरक का ड्राय पाउडर (सोंठ)

सामग्री

ताज़ा अदरक – ५०० ग्राम

बनाने की विधि

१. अदरक धोकर छील लें। २. पतले टुकड़ों में काटें। ३. धूप में ३–४ दिन सुखाएँ। ४. सूखने पर पीसकर बारीक पाउडर बना लें।

उपयोग: चाय, कढ़ा, सब्ज़ी

स्टोरेज: ८–१० महीने

🌶️ ४. हरी मिर्च का ड्राय पाउडर

सामग्री

हरी मिर्च – २५० ग्राम

बनाने की विधि

१. मिर्च धोकर डंठल हटा दें। २. बीच से काटकर बीज निकाल दें। ३. धूप में या ओवन में सुखाएँ। ४. सूखने पर पीस लें।

उपयोग: तीखापन बढ़ाने के लिए

स्टोरेज: ६ महीने

🧅५. प्याज़ का ड्राय पाउडर

सामग्री

प्याज़ – १ किलो

बनाने की विधि

१. प्याज़ छीलकर पतले स्लाइस करें। २. धूप में ३–४ दिन सुखाएँ। ३. कुरकुरा होने पर पीस लें। ४. छलनी से छानें।

उपयोग: ग्रेवी, सूप, फास्ट फूड

स्टोरेज: ५–६ महीने

🌿 ६. धनिया का ड्राय पाउडर

सामग्री

ताज़ा हरा धनिया – ३ गुच्छे

बनाने की विधि

१. धनिया धोकर पानी पूरी तरह सुखा लें। २. छाया में २–३ दिन सुखाएँ। ३. सूखने पर पीस लें।

उपयोग: चाट, सब्ज़ी, रायता

स्टोरेज: ३–४ महीने

✅ ज़रूरी टिप्स

✔ नमी बिल्कुल न हो ✔ हमेशा एयरटाइट डिब्बा इस्तेमाल करें ✔ चम्मच सूखा रखें ✔ धूप में सुखाना सबसे अच्छा

🟢मटर हलवा

सामग्री :–

* हरी मटर पेस्ट – २ कप

* घी – १/२ कप

* चीनी – १ कप

* दूध – १ कप

* इलायची पाउडर – १/२ टीस्पून

विधि :– घी गरम करें, मटर पेस्ट भूनें। दूध डालें, पकाएँ। फिर चीनी व इलायची डालकर गाढ़ा करें।

🟤सोहन हलवा

सामग्री :–

* मैदा – १/२ कप

* घी – १/२ कप

* चीनी – १ कप

* दूध – १/२ कप

* ड्राई फ्रूट्स

विधि :– मैदा घी में भूनें। दूध व चीनी डालें। गाढ़ा होने पर ड्राई फ्रूट्स मिलाएँ।

🍫 चॉकलेट हलवा

सामग्री :–

* सूजी – १ कप

* घी – १/२ कप

* चीनी – १/२ कप

* कोको पाउडर – २ टेबलस्पून

* दूध – २ कप

विधि :– सूजी घी में भूनें। दूध, चीनी व कोको डालकर पकाएँ।

🟠कराची हलवा

सामग्री :–

* कॉर्नफ्लोर – १/२ कप

* चीनी – १ १/२ कप

* पानी – २ कप

* घी – १/२ कप

* केसर/फ़ूड कलर

विधि :– कॉर्नफ्लोर पानी में घोलें। चीनी चाशनी में मिलाएँ। घी डालकर पकाएँ।

🟡बेसन हलवा

सामग्री :–

* बेसन – १ कप

* घी – १/२ कप

* चीनी – १ कप

* पानी – १ कप

विधि :– बेसन घी में भूनें। चाशनी डालें और पकाएँ।

❤️ चुकंदर हलवा

सामग्री :–

* कद्दूकस चुकंदर – २ कप

* घी – १/२ कप

* दूध – १ कप

* चीनी – ३/४ कप

विधि :– घी में चुकंदर भूनें। दूध डालें। फिर चीनी डालकर गाढ़ा करें।

🍖 घर पर बना यूनिक मीट मसाला पाउडर

(१००% शुद्ध • बिना प्रिज़र्वेटिव • होटल–स्टाइल खुशबू)

आजकल बाजार के मसालों में मिलावट और केमिकल आम हो गए हैं। ऐसे में घर पर तैयार किया गया मीट मसाला पाउडर न सिर्फ सेहतमंद होता है, बल्कि इसका स्वाद

और खुशबू भी लाजवाब होती है। यह मसाला मटन, चिकन, बीफ़ और कीमा – सभी नॉनवेज डिशेज़ के लिए परफेक्ट है।

🧂 सामग्री (लगभग ५०० ग्राम मसाला)

🔹 साबुत मसाले

साबुत धनिया – २०० ग्राम, जीरा – ६० ग्राम, सौंफ – ४० ग्राम, सूखी लाल मिर्च (कश्मीरी + तीखी) – ५० ग्राम, तेज पत्ता – करण्यात ८–१०, दालचीनी – १० ग्राम, बड़ी इलायची – १२, छोटी इलायची – २०, लौंग – २५, काली मिर्च – ३० ग्राम, स्टार ऐनिस – ४, जायफल – २ छोटे टुकड़े, जावित्री – ६–८ फूल

🔹 खास स्वाद का सीक्रेट

पत्थर फूल (डगड फूल) – ८–१० ग्राम, सोंठ (सूखा अदरक) – २० ग्राम, खसखस – २५ ग्राम, सफेद तिल – २० ग्राम

🔹 अंत में मिलाने वाले पाउडर

हल्दी पाउडर – ३० ग्राम, कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर – ४० ग्राम, कसूरी मेथी – २० ग्राम, नमक – वैकल्पिक (लंबे समय तक रखने के लिए न डालें)

🔥 बनाने की विधि (प्रोफेशनल तरीका)

१🟦 धीमी आँच पर भूनना

भारी तवे पर पहले धनिया, जीरा और सौंफ को हल्का भूनें। फिर बाकी साबुत मसाले डालकर धीमी आँच पर खुशबू आने तक भूनें।

⚠ मसाले जलने न दें, वरना स्वाद कड़वा हो जाएगा।

२🟦 ठंडा करना

भुने हुए मसालों को पूरी तरह ठंडा होने दें।

३🟦 पीसना

मिक्सर या सिल–बट्टे में बारीक पीस लें। जरूरत हो तो छलनी से छान लें।

४🟦 फाइनल मिक्स

अब हल्दी, कश्मीरी मिर्च पाउडर और कसूरी मेथी मिलाकर अच्छे से मिक्स करें।

भंडारण (Storage Tips)

एयर–टाइट काँच की बोतल में रखें| नमी से दूर रखें| सामान्य तापमान पर: ६–८ महीने| फ्रिज में: १ साल तक सुरक्षित|

🍛 उपयोग की सही मात्रा

मटन: १ किलो में २–२ १/२ चम्मच, चिकन: १ किलो में १ १/२–२ चम्मच, कीमा: ५०० ग्राम में १ चम्मच

मैरीनेशन: दही + अदरक-लहसुन + १ चम्मच मसाला

⭐ इस मीट मसाले की खासियत

✔ गहरी खुशबू और नेचुरल रंग ✔ ग्रेवी को गाढ़ा और रिच बनाता है ✔ बिना केमिकल और बिना रंग ✔ घर और होटल – दोनों के लिए उपयुक्त|

६ समर ड्रिंक कंसंट्रेट रेसिपी – जो बनाकर आप २–६ महीने तक स्टोर कर सकती हैं और तुरंत शरबत बना सकती हैं।👇👇

🥭🍋 6 Summer Drink Concentrate Recipes (Full Detail)

🥇१. शिकंजी कंसंट्रेट

सामग्री

नींबू का रस – २ कप

चीनी – २ कप

काला नमक – १ छोटी चम्मच

सफेद नमक – १/२ छोटी चम्मच

भुना जीरा पाउडर – १ छोटी चम्मच

पुदीना रस – २ बड़े चम्मच

विधि :– कढ़ाही में चीनी + १ कप पानी उबालकर चाशनी बनाएं। ठंडा होने पर नींबू रस और मसाले मिलाएं। छानकर कांच की बोतल में भरें।

उपयोग

➡️ २ चम्मच कंसंट्रेट + ठंडा पानी + बर्फ

📅स्टोरेज: फ्रिज में ३ महीने

🥈२. पुदीना कंसंट्रेट

सामग्री

पुदीना – २ कप

हरा धनिया – १/२ कप

नींबू रस – १/२ कप

चीनी – २ कप

काला नमक – १ छोटी चम्मच

विधि :– पुदीना–दनिया पीसकर रस निकालें। चीनी की चाशनी बनाएं। ठंडा कर रस व नींबू मिलाएं। छानकर बोतल में भरें।

उपयोग

➡️ १–२ चम्मच + पानी + बर्फ

📅स्टोरेज: फ्रिज में २ महीने

🥉३. गुलाब शरबत कंसंट्रेट

सामग्री

गुलाब की पंखुड़ियाँ – २ कप

चीनी – २ कप

पानी – १ कप

इलायची पाउडर – चुटकी

विधि :– गुलाब को पानी में उबालें। छान लें। चीनी डालकर हल्की चाशनी बनाएं। ठंडा कर बोतल में भरें।

उपयोग

➡️ २ चम्मच + दूध या पानी

📅स्टोरेज: फ्रिज में ४ महीने

🥭४. आम पन्ना कंसंट्रेट

सामग्री

कच्चा आम – ४

चीनी – २ कप

काला नमक – १ छोटी चम्मच

भुना जीरा – १ छोटी चम्मच

विधि :– आम उबालकर गूदा निकालें। मिक्सी में पीसें। चीनी व मसाले मिलाकर हल्का पकाएं। ठंडा कर बोतल में भरें।

उपयोग

➡️ २ चम्मच + ठंडा पानी

📅स्टोरेज: फ्रिज में ५ महीने

🍒 ५. कोकम कंसंट्रेट

सामग्री

सूखा कोकम – १ कप

चीनी – २ कप

पानी – २ कप

काला नमक – १/२ छोटी चम्मच

विधि :– कोकम पानी में भिगो दें। उबालें और छान लें। चीनी डालकर पकाएं। ठंडा कर बोतल में भरें।

उपयोग

➡️ २ चम्मच + ठंडा पानी

📅स्टोरेज: फ्रिज में ६ महीने

🌿 ६. खस (Vetiver) कंसंट्रेट

सामग्री

खस जड़ – ५० ग्राम

चीनी – २ कप

पानी – २ कप

विधि :– खस को रातभर भिगो दें। पानी उबालें, छान लें। चीनी डालकर चाशनी बनाएं। ठंडा कर बोतल में भरें।

उपयोग

➡️ १–२ चम्मच + ठंडा पानी या दूध

📅स्टोरेज: फ्रिज में ४ महीने

✅ कंसंट्रेट स्टोर टिप्स

✔️ हमेशा कांच की बोतल लें ✔️ बोतल सूखी हो ✔️ ऊपर से ढक्कन कसकर बंद करें ✔️ फ्रिज में रखें ✔️ चम्मच सूखा ही डालें